

Material – Hopprep, gummiband (loop), plintar, västar, häckar, konor, bollar

1. **Uppvärmning 2 led.** Jogga SAKTA 3ggr (lägg till armar på varv 2&3),kick i rumpan var tredje, långsam höga knä o jogg tillbaka, 123 o jogg tillbaka, ljumsk/höftrull utsida och insida tillbaka, sidhopp fram o tillbaka, sidlöpning fram och tillbaka, indianhopp (HÖGA) jogg tillbaka, snabba "sidhopp" framåt och bakåt (två steg vänster, två höger) hög spark framåt, Sidspark, jogga snabbt fram och tillbaka.

2. **Löpskolning-svag lutning** <https://www.marathon.se/traning/bra-ovningar-lopskolning>

**Låg skipping** – jobba med vristen, landa på framfot, pendla med armar. Ca 10m

**Hög skipping** – överkroppen lite framåt, höga knän ca 45°, landa på framfot, ca 10m

**Hälkick**- snabb frekvens, på tå, ca 10m

**Mångsteg** – Luta framåt, hoppa löpsteget, skjut ifrån kraftigt, 10m

**Sprättsteg** – spring (kicka) med helt raka ben, jobba bara med vrist och vad, 10m

**Travgång** – "rulla" benet framåt, kan börja med att gå för att få in rörelse, skjut ifrån kraftigt, 10m

**Hälkick GÅENDE** – på tå hela tiden, kicka rumpan, ca 5m

3. **Backar svag lutning i början.** Stanna och ruscha. Gå på tå uppåt, häl neråt, skridskohopp uppåt, Indianhopp, grodhopp, spring nerför (inte för långa steg, dåligt för knä), utfallssteg, Mountain Climber (om det inte är för geggigt)
4. **Gå, jogga, ruscha mellan. Beroende på form.**  
intervall mellan stolpar, sifferintervall, ledet joggar sakta och siste man ruschar förbi och lägger sig först,

1. **Uppvärmning i cirkel.** (inne runt halvplan) med konor, vid klapp rusch in till mitten

**Jogga** utsida av konorna

**Slalom**

**Zig Zag** – två sidhopp in, två sidhopp ut

**Ett högt knä** från ut till insida (ljumsk/höftrull) över kon

**Vänd** håll på kroppen och titta utåt (sprint utåt vid klapp)

**Jämfotahopp**

**Hög spark**, gå in mot mitten

**Böjt ben**, sidspark inåt, gå in mot mitten

**Ljumsk/höftrullare** in mot mitten

**Tvåstegshopp bakåt** på tillbakavägen

Upprepa

**"Sidlöpning"** två steg framåt, två steg bakåt mellan konorna, näsan in mot mitten

**Bakåtspark**

**Sidlöpning** med näsan vänd utåt

## 2. Spänst/explosivitet

Gå sidled med knäböj, gummiband vid fotled (vänd håll/sida)

Höga knän-långsamt

Höga knän-123 123

Höga knän- snabbt

**Hoppserie vid linje- hoppa fram och tillbaka**

-Skidhopp snabba

-Ut in ut in

-Höftvrid-hö fram vä fram med böjda ben

-Hö, vä, hö, vä över linjen

**Hoppa** jämfota över häckar och sist upp på plint-landa 90°

**Hoppa** på ett ben över 1 häck o sen över en till men landa på två ben (landa med god knäkontr.)

**Hoppa** över 1 häck och sedan 1 häck åt sidan o ett direkt långhopp framåt

**Häckar** i fyrkant, hoppa fram, hö, vä, fram och sedan över två häckar till

**5 stepup** sedan jämfota upp på plint

**Långt** sidhopp sedan upp på plint, långt sidhopp andra hållet jämfota upp på plint

**Hoppa** sidled över häck fram o tillbaka 2 ggr och upp på plint, fortsatt banan framåt.

**PAR-** ca 4-5m mellan, håll varsin pinne, släpp och spring o försök fånga den andres pinne

Kosack hopp

Upphopp armar bakom huvud eller i midjan

Vadpress på bänk

Snabba hopp på två ben

Knäböj med hopp på två ben

Korta snabba enbenshopp

Höga enbenshopp

Sprint från stående 20m

Sprint från liggande 10m

Hopp på två ben till höjning (plint)

Långa hopp på två ben

Nicka utan boll

Touch armbåge till knä

Spring 2 o 2, en står på västar och håller den som springer i midjan

Utfallssteg med hopp över i nytt steg

Mountain climber

Knäböj med upphopp

Motorn –ligg-sitt-höger-vänster-hopp

Sping ca 5m till kon, gör motorn ca 3sek ta ett ruschkliv till kon nr 2, jogga åt sidan

Motorn runt konor i åtta

Motorn med motstånd, en håller emot

Vrithopp-nästan raka ben, jobba hela tiden med vristen

Gummiband runt låren, hoppa upp med ett ben i taget på bänk.

Använd tennisboll, 2 o 2, med 2 bollar. Böjda ben och kasta bollarna till varandra, rörelse

### 3. Gummiband

**Rumpspark** – stå på alla fyra, gummiband runt fötterna, ena benet kvar i golvet, andra dras upp mot tak, håll emot och bromsa på nerväg.

**Axlar** – sänk axlar, lätt böjda armar, gummiband runt handlederna, pressa utåt, håll emot och ha alltid sträckt band

**Triceps** – håll gummibandet bakom rygg, dra ena armen upp över huvudet

**Höft-utsida** – ligg på sidan, gummiband runt fotled, rör benet upp och ner

**Benpendel** – fäst bandet i något, pendla med närmsta benet framför det andra

**Benpendel med bortersta benet** – dra det bortersta benet utåt

**Knäböj med sidospark** – gummiband runt fötterna, gör en knäböj, när du är stående dra ena

**Planka** - med gummiband runt fötter som flyttas växelvis utåt

**Runt handled** med armar rakt utåt, dras sedan in mot bröstet, arm hamnar i 90°

**Runt fotled**- motorn med ena foten och andra i sidled över linje

**Runt framfötterna**- hoppsteg på stället, pendla med armarna

**Runt fotled**- Motorn framåt, pendla med armar

**Runt framfötterna** – lyft ena benet upp i 90°, fortsatt "gå" med höga knän på stället

### 4. Core

- **Cykling**-ligg med ena benet 90° andra benet 20cm från golv. Håll 2 sek, växla ben

- **Höftlyft**- ett ben upp mot tak

- **Omvänd plank**- ligg på underarmarna och hälar. Lyft upp höft och ett ben rakt. Håll 2 sek. växla ben.

- **Stående stjärna**- från knäböj. Res dej och lägg tyngden på ett ben och sträck ut andra benet och båda armarna

- **Pendeln**, stå på ett ben med det andra i 90o framåt, luta dig ner och nudda golvet och för samtidigt bak benet så att det är rakt utåt, bakåt

- **Båten**- sitt på rumpan med benen i luften. Rulla bakåt. Ta sats och sätt dig upp på huk.

- **Rygglyft** 2sek upp, 2sek ner

- **Höftlyft** med rotation- tår och skuldror i golvet. Vicka knäna åt sidan, mitten sidan, mitten

- **Mountain climber**

- **Situps med benen i 90°**

- **Russian Twist med boll** – rygg o ben i luften, boll från sida till sida av kroppen

- **Fällkniven**

- **Magövning PAR**- sida vid sida, rumpor bredvid varandra. Håll varandra i händerna under benen. Lyft rumpa och ben från varandras sida till sida. Se bild

## 5. Hopprep

Jämfota med mellan hopp

Jämfota

Fot till fot boxningssteg

Två hopp ena, två hopp andra

Tre hopp 1 armhävning

Springsteg

Höger vänster höger höger

Spark framåt med mellan hopp (spark hopp spark hopp)

Knälyft med mellan hopp

Spark bakåt med mellan hopp

Ut ihop, ut ihop

Fram ihop, fram ihop

Dubbelhopp

Baklänges

Sida sida

Höftvridning

1 min utmaning (repets snurrade varv räknas)

## 6. Ljumske

**Fotglid med raggsocka** (stå på väst) – glid utåt, följ med även med höfterna, kroppen centrerad

**Fotglid med fot utåt sidan** med raggsocka (stå på väst)

**Grodan-** stå på alla fyra (hockeymålvaktsställning) dra rumpan bakåt

**Boll mellan knäna** – ligg på rygg med böjda knän, pressa ihop-släpp

**Boll mellan fötterna** – ligg på rygg med raka ben, pressa ihop-släpp

**Stå på knä-** ena benet rakt ut, rotera foten från häl till tå

**Benpendel med gummiband**

## 7. Parstyrka. se bilaga

-magövning par

-Liggande benpress

-Pullups

- Situpraka ben med armbågsklapp

- Axel, tryck upp o ner

-Planka med handklapp

- situps med böjda ben o klapp

-Rygglyft, försök slå på varandras händer

-Bencirklar

-Knäbrottning

-Sittande benpresskamp

- Slå på varandras vader

-benböj

-Skottkärra

## 8. Knäövningar

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

**Fallhoppstest**- hoppa ner för en plint och gör ett direkt upphopp vid landning. Landningen ska göras med axelbrett fot och knänedslag. Knäna ska inte gå inåt.

**Enbensböj**, händerna på höfterna gå ner så djupt du kan med god knäkontroll

-raka armar över huvudet, ena benet framåt. Gå ner så djupt du kan utan att lyfta hälen. Rak rygg, stabil bål, ta i med magen.

-klockan, tänk på tyngdpunkten (som att sätta sig på en stol) spänn magen

-diagonal med boll. Lyft boll åt ena hållet, gå ner med bollen i marken på diagonal sida. Tänk på knäkontroll, tyngd på hela foten. Spänn magen

-**PAR**-fotprens med boll. Enben med boll klämd mellan utsidorna av foten. Stå med näsorna åt varsitt håll.

### Bäckenlyft

-fötterna på boll. Skjut ifrån och spänn mage och rumpa.

-en fot i marken, håll runt andra benet(knät). Spänn rumpa och jobba med baksidan

-en fot på boll, ha andra benet fritt men uppåt

-med frånskjut. Pendla med ett ben i marken. Skjut ifrån och ta emot med andra benet i marken.

-**PAR**- den ena håller i hälen (ungefär i knähöjd) den andra pressar ner hälen i händerna och håller i sitt andra ben (knä). Jobba med baksidan.

**Tvåben** –knäböj med armar rakt ut (håll i boll). Gå ner så djupt du kan, tänk att du sätter dig på en stol. Hälarna ska vara i marken hela tiden

-händerna i sidan

-händerna rakt upp (boll över huvudet) gå ner så djupt som möjligt

-händerna rakt upp (boll över huvudet) gå ner och sedan upp på tå. Balans.

-**PAR**. näsorna åt olika håll. Håll boll mellan händerna. Gör knäböj.

**Planka**-på knä och underarmar

-fötter och underarmar

-förflytta fötterna

-sidohöftlyft. Underarmen med armbåge rakt under axel. Raka ben, lyft höften uppåt. Ska kännas i midjan. Om man blir trött böj undre benet i 90° vinkel med foten bakåt. Trötthet ska kännas i den sida som är närmast marken

**Utfallssteg**- om man får ont eller är svag går inte ner så djupt! Händerna på höfterna.

-med bålrotation. Håll boll rakt ut. Ta ett utfallssteg, rotera med bollen åt ena sidan, följ med med huvudet.

-På stället med armar (boll) över huvudet. Ta i med rumpan.

-I sidled med armar (boll) framför kroppen. Ta ett kliv åt sidan. Fot rakt fram. Knät över foten. Spänn mage o rumpa.

-**PAR**-inkast

**Hopp**- enbenshopp. ett framåt, ett bakåt. Andra benet hålls utåt lite. Händerna i sidan. Spänn mage och rumpa. Gå ner så djupt du kan.

-Skridskohopp, frys landning

-Snabba fötter med utfallshopp framåt. Ropa höger vänster

-snabba fötter med riktningsförändring och utfallshopp (gå åt det hållet man ropar)

-**PAR**. Upphopp med nick. Landa med bra knäkontroll och hoppa från det läget.

### **Uppvärmningen med konor PAR**

– **jogga** längskonorna, tänk på knäkontrollen

- **Sidhopp** mellan konorna, en framför den andra

- **Sidhopp** , med upphopp axel mot axel

- **Jogga** fram en kon, gör en riktningsförändring vid konen och jogga till andra sidan (en framför den andra.

- **Jogga** två konor fram och en kon bak

## 9. **Nedgång med fotövningar, utan skor**

-**Utsida**

-**Insida**

-**Hälar**

-**Tår**

-**Rulla** från häl till tå

-**Tåhävning på ett ben** – stå med ett ben på en bänk, gå upp på tå så högt du kan med andra benet, bromsa nervägen, känn att du belastar stortån 3\*10/ben

-**Ligg på rygg** med fötter mot vägg, ben 90°, klättra uppåt med tårna hälar först, tårna först på nergång.

- **Ligg på rygg**, ben 90° mot vägg och trumma med tårna mot väggen i 1min

- **Ligg på rygg**, ben 90° mot vägg, vrid fötterna från sida till sida (vindrutetorkare) 1 min

- **Sittande vristböjning** – fäst bandet runt något och runt framfoten, dra foten mot dej och släpp sakta tillbaka 2\*12

- **Utåtföring fot** – Sitt på stol, gummiband runt båda framfötterna, vrid ena foten utåt så långt du kan (utan att vrida knät) håll kvar 2 sek, bromsa tillbaka 2\*12

- **Inåtföring fot** – sitt på stol, gummiband runt framfot, kryssa benen, jobba med bakre foten, dra den inåt uppåt så att insidan lyfts, släpp sakta tillbaka, 2\*12

- **Sidogång** – Gummiband runt framfötterna, småsteg i sidled, fötterna pekar rakt fram. 3\*15/håll

10. <https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/>

Här kan du kryssa i precis vad du är ute efter att träna upp, vilka förutsättningar ni har m.m. Sedan kommer en mängd övningar upp med tillhörande instruktionsfilm.

Om man undrar över nån övning kan ni höra av er till mig så har jag både filmer och bilder på hur de går till. Tipsar också om Google, bra verktyg när man undrar nåt.

//Mia Båge, designbybage@gmail.com